



PRATO consciente

GUIA OPERACIONAL
DE EDUCAÇÃO
ALIMENTAR (EAN)

MONTANDO UM
PRATO CONSCIENTE



Governador do Paraná
Carlos Massa Ratinho Junior

Secretário de Estado da Educação
Roni Miranda

Diretora-presidente do Instituto Paranaense
de Desenvolvimento Educacional - Fundepar
Eliane Teruel Carmona



Edição 2026

**GUIA OPERACIONAL
DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR
(EAN)**

Montando um Prato
Consciente

**CHEFE DO DEPARTAMENTO DE
NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO**

Angelo Marco Mortella

**CHEFE DA DIVISÃO DE PLANEJAMENTO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DVPA**

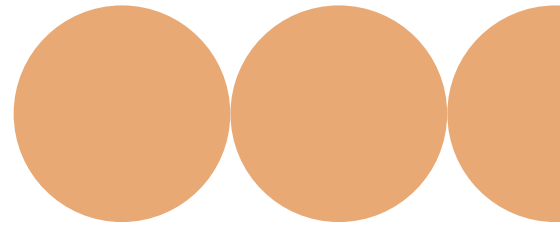
Rosangela Mara Slomski Oliveira

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Projeto Gráfico e Diagramação
Fernanda Serrer

ILUSTRAÇÕES

Jocelin Vianna
SEED/PR



APRESENTAÇÃO

Este guia foi elaborado para **apoiar nutricionistas** no planejamento e execução da atividade de **Educação Alimentar e Nutricional (EAN) “Montando um Prato Consciente”**.

Dessa forma, a finalidade do guia é **orientar de forma prática, padronizada e didática a atividade de EAN nas escolas**, facilitando a atuação dos nutricionistas durante as visitas técnicas e a articulação com gestores escolares (diretores/coordenadores pedagógicos) e merendeiras.

Atividade de Referência

Título:

Montando um Prato consciente

Eixo temático:

Promoção da alimentação adequada e saudável, sustentabilidade e consumo consciente

Documento base:

Guia Alimentar para a População Brasileira, Resolução nº 04/2026 do FNDE e IN nº 02/2024 do FUNDEPAR.

Público-Alvo:

Ensino Fundamental e Ensino Médio

Período de realização:

12/05/2026 a 22/06/2026

Objetivos da Atividade

- Promover a conscientização sobre a montagem de um prato equilibrado;
- Orientar os estudantes sobre a proporção ideal dos grupos alimentares no prato;
- Incentivar o consumo de verduras, legumes, cereais, proteínas e leguminosas;
- Reduzir o desperdício de alimentos nas escolas;
- Estimular escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes.

Papel do (a) Nutricionista

- Articular a atividade com o gestor escolar;
- Apresentar e contextualizar o tema;
- Executar a atividade prática;
- Registrar a ação realizada (fotos e/ou vídeos) e enviar formulário.

Planejamento

Antes do início da atividade, o (a) nutricionista deverá:

- Alinhar a atividade com a gestão escolar;
- Orientar merendeiras, antes do servimento, a montar um prato equilibrado e evitar desperdícios;
- Verificar espaço (refeitório);
- Montar um “prato consciente” como modelo demonstrativo aos estudantes;
- Providenciar a impressão dos materiais necessários (cartaz demonstrativo do prato consciente, folder);

Execução da ação

No refeitório

- Durante o servimento, orientar os estudantes, de forma educativa, a montar um prato equilibrado e evitar desperdícios;
- Explicar o conceito do prato e sua proporção ideal: colorido, 50% verduras e legumes, 25% de cereais, 25% proteínas e leguminosas;
- Apresentar cartaz e folder com a montagem do prato consciente e informações relativas à atividade;
- Reforçar a importância tanto para saúde do estudante como para sustentabilidade.



Tempo Estimado da atividade:

60 a 90 minutos

- Orientar a servir apenas o que vai comer (reforço de repetição consciente);
- Interação com os estudantes de forma a estimular a reflexão com perguntas aos estudantes como:

Seu prato está colorido?



Tem todos os grupos alimentares?



Já reparou se no seu prato há sempre sobras de alimentos?

Você acha que seu prato está adequado à sua fome?



Modelo de cartaz (para impressão)



Como montar um prato saudável

Seu prato deve ter:

50%
Verduras e legumes

Prato Colorido

Seguindo essas dicas você terá uma refeição balanceada e nutritiva!

25%
Proteína
carne, frango, ovo ou peixe

Leguminosas
feijão, lentilha ou ervilha

25%
Cereais
arroz, macarrão ou milho

É + saúde no prato!

Modelo de cartaz (para impressão)



Como evitar o desperdício



1

SIRVA-SE

PEGUE UMA PORÇÃO
PENSANDO NA QUANTIDADE
QUE IRÁ CONSUMIR



2

MONTE UM PRATO SAUDÁVEL

EQUILIBRADO, COLORIDO
E NUTRITIVO



3

SE QUIZER MAIS, PODE REPETIR

REPITA A REFEIÇÃO
MAS SIRVA-SE COM
CONSCIÊNCIA



4

PRATIQUE DIARIAMENTE

ALÉM DE COMER BEM,
VOCÊ ESTARÁ CUIDANDO
DO PLANETA

Modelo de folder (para impressão)

Você sabia?



1,3 bilhões de toneladas
DE ALIMENTOS SÃO **DESPERDIÇADOS**
TODO ANO NO MUNDO

Quanto menos desperdício,
mais investimento
na escola!

Faça a sua parte!





FUNDEPAR



INSTITUTO PARANAENSE DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL
FUNDEPAR
Rua dos Funcionários, 1323 - Cabral
80035-050 - Curitiba - PR
41 2117-8100

[/fundeparpr](#) [@fundeparpr](#) [fundepar](#)

www.fundepar.pr.gov.br

Você sabe montar um prato saudável?

A turma do

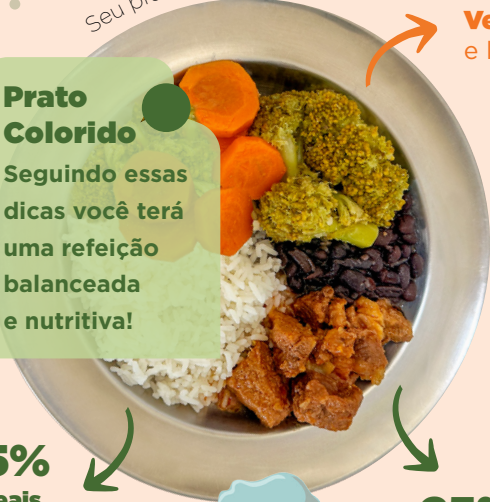


PRATO consciente

pode ajudar!




Seu prato deve ter:



Prato Colorido
Seguindo essas dicas você terá uma refeição balanceada e nutritiva!

50% Verduras e legumes




25% Cereais
arroz, macarrão ou milho

25% Proteína
carne, frango, ovo ou peixe

Leguminosas
feijão, lentilha ou ervilha


Como evitar o desperdício



SIRVA-SE
PEGUE UMA PORÇÃO PENSANDO NA QUANTIDADE QUE IRÁ CONSUMIR

SE QUISER MAIS, PODE REPETIR
REPITA A REFEIÇÃO MAS SIRVA-SE COM CONSCIÊNCIA

PRATIQUE DIARIAMENTE
ALÉM DE COMER BEM, VOCÊ ESTARÁ CUIDANDO DO PLANETA



Registro da ação

- Por que é fundamental registrar a atividade de EAN?
- Forma de comprovar que foi realizada;
- Subsídio para formulário/relatório;
- Avaliação do impacto da ação; Identificar problemas;
- Planejamento de melhorias.



A nutricionista deverá registrar a ação por meio de:

- Fotos (registrar a atividade, **não fotografar os rostos dos estudantes**)
- Preenchimento de formulário (google forms)

Monitoramento e Avaliação

Avaliação quantitativa:

- Número de escolas;
- Número de ações realizadas;
- Número de turmas;
- Número estimado de estudantes.

Avaliação qualitativa:

- Participação e envolvimento dos estudantes;
- Apoio da comunidade escolar (diretores, merendeiras);
- Redução do desperdício nos pratos;

Ferramenta:

- Formulário eletrônico (link google forms). OBS: cada ação de EAN deve gerar um formulário!

Resultados esperados

- Maior adesão a refeições equilibradas;
- Redução do desperdício;
- Estudantes mais conscientes;
- Fortalecimento das ações de EAN.



Importante!

A atividade de EAN apresentada tem **caráter obrigatório** e deve ser realizada de acordo a rotina de visitas do (a) nutricionista.

A atividade deve ser desenvolvida de forma **educativa, prática e com tom sempre acolhedor.**

Cabe à (ao) nutricionista utilizar este guia para apoiar a execução da ação de EAN.

Mensagem final

Alimentação equilibrada
=
mais saúde e aprendizado;

Menos desperdício
=
mais investimento na escola.



